

Закирина Ю.А.
г. Екатеринбург
РГППУ

Проблема профессиональных деструкций в развитии психолога

Любая деятельность, в том числе и профессиональная, накладывает свой отпечаток на человека. Работа может способствовать личностному развитию, но может иметь и отрицательные для личности последствия. Пожалуй, нельзя найти профессиональной деятельности, которая вообще не имела бы никаких отрицательных последствий. Проблема в балансе – соотношении позитивных и негативных изменений личности работника. Те профессии, или та конкретная работа, где баланс не в пользу положительных изменений, и вызывают так называемые профессиональные деструкции. Профессиональные деструкции проявляются в снижении эффективности труда, в ухудшении взаимоотношений с окружающими, в ухудшении здоровья и главное – в формировании отрицательных личностных качеств и даже – в распаде целостной личности работника. Решение этих проблем может стать актуально и для *психолога*.

А.К. Маркова выделила следующие тенденции развития профессиональных деструкций.

1. Отставание, замедление профессионального развития. Для психолога это может быть связано с тем, что “все надоедает” и теряется мотив в освоении новых способов работы, стремление решать новые проблемы.
2. Несформированность профессиональной деятельности. У психолога это может быть связано с “застреванием” в профессиональном и личностном развитии.
3. Дезинтеграция профессионального развития, распад профессионального сознания и как следствие – нереалистические цели, ложные смыслы труда и возникающие на этой основе профессиональные конфликты.



4. Низкая профессиональная мобильность, неумение приспособиться к новым условиям труда, результатом чего является полная или частичная дезадаптация. К сожалению, у психологов еще развито некоторое профессиональное высокомерие по отношению к представителям других (менее престижных и менее “экзотических” профессий), и опасность такой деструкции вполне реальна.

5. Рассогласованность отдельных звеньев профессионального труда, когда одна сфера забегает вперед, а другая отстает. У психологов, например, часто встречаются ситуации, когда в работе используются только такие методы работы, с помощью которых легко завоевать популярность и “любовь” клиентов или когда студенты-психологи изучают только “интересные” курсы, а “скучные” просто игнорируют. В результате не формируется целостного профессионального сознания, где органично взаимодействовали бы друг друга разные методы и формы работы, где совмещалось бы все то позитивное, что накоплено в разных направлениях психологии и в разных научных школах.

6. Ослабление ранее имевшихся профессиональных данных, уменьшение профессиональных способностей, снижение профессионального мышления. Известно, что чрезмерная эксплуатация какого-либо качества ведет не только к его тренировке и развитию, но с какого-то момента – и к угасанию. Во-первых, это качество или умение постепенно переходит на стадию автоматизма, то есть перестает осознаваться, выполняется как бы само собой и начинает развиваться по своим законам, что не требует от специалиста-психолога дополнительных напряжений. В результате такое качество может просто остановиться в своем развитии. Во-вторых, выполнение одной и той же работы при эксплуатации одних и тех же качеств может привести к тому, что психолог становится “противен сам себе”. В результате чего может сформироваться на бессознательном уровне некоторая “нена-

висть" к отдельным видам повторяющейся изо дня в день деятельности, а также и "ненависть" к своим качествам, используемым в этой работе.

7. Искажение профессионального развития, появление ранее отсутствовавших негативных качеств. Специалисты обычно выделяют и анализируют негативные качества, формирующиеся в работе школьных учителей:

- авторитарность (в основе чего лежит психологическая защита в виде рационализации, а также завышенная самооценка учителя и схематизация типов учащихся, когда учитель не способен видеть в учениках конкретные личности);
- демонстративность (и педагог, и психолог имеют множество возможностей для самокрасования и самоутверждения, в основе чего лежат завышенная самооценка и эгоцентризм);
- дидактичность (в основе – стереотипы профессионального мышления и речевые шаблоны);
- доминантность (в основе – неспособность к эмпатии, а иногда – обычный страх перед учениками);
- педагогическая индифферентность (вынужденное профессиональное равнодушие, формирующееся в условиях, когда приходится принимать участие в проблемах учеников чуть ли не ежедневно);
- педагогической консерватизм (в основе – стереотипы мышления, когда приходится много раз повторять один и тот же, часто уже устаревший материал, что усугубляется традиционными перегрузками учителей);
- педагогическая агрессия (в основе часто лежит стремление к "педагогической защите" от возможной "агрессии" самих детей);
- педагогическая экспансия (в основе – тотальная перегруженность работой и стремление передать свою "самоотверженность" в труде детям, заставляя и их "перенапрягаться");
- педагогическое социальное лицемерие (когда приходится говорить на уроках вещи, в которые педагог уже сам давно не верит);



➡ педагогический перенос (проявление реакций и поведения, свойственных значимым для педагога ученикам, например, перенос в свое поведение некоторых высказываний "трудных" учащихся, с которыми у педагога не налажился контакт).

8. Появление деформаций личности (эмоционального истощения и сгорания, а также ущербной профессиональной позиции). И в работе педагога, и в работе психолога такие деформации также вполне реальны, хотя бы потому, что психогигиенические нормы нагрузки еще очень плохо разработаны. У психолога это может проявляться в том, что из-за накопившихся проблем (и эмоциональной усталости) он постоянно начинает "срывать зло" на людях, в частности, на доверившихся ему клиентах.

9. Прекращение профессионального развития из-за профессиональных заболеваний или потери работоспособности. К сожалению, в психологии возможны и случаи развития психических заболеваний, причиной чему служит обычно нервное истощение из-за чрезмерного усердия и самоотдачи "ради интересов и блага клиентов", но в ущерб интересам своим собственным и своих близких. Иногда причиной психических заболеваний психологов может быть слишком сильный шок "от кризиса разочарования" в психологии и неспособность перейти с восторженно-романтического уровня на уровень настоящего творчества.

У психологов есть еще одна важная особенность в формировании негативных качеств. По сути своей психология ориентирована на развитие подлинного субъекта жизнедеятельности, на формирование целостной и ответственной за свою судьбу личности. Но многие психологи часто ограничиваются лишь формированием отдельных свойств, качеств и характеристик, из которых якобы складывается личность (хотя суть личности – в ее целостности, в ориентации на поиск главного смысла своей жизни).

Призывая к целостности личности, мы не имеем в виду некий "монолог". В своем развитии личность психолога также преодолевает кризисы и

проходит различные стадии, от состояния внутреннего противоречия до состояния, когда противоречия снимаются, и образуется ощущение некоторой целостности. Ощущение целостности образуется на основе выделения (или творческого поиска) какого-то внутреннего "стержня", который и является основой для утверждения именно своего достоинства, именно своей неповторимости.

Главная опасность профессиональных деструкций в том, что развиваются они достаточно медленно, а значит, и незаметно. Это не только затрудняет их своевременное распознавание и принятие каких-то контрмер, но и создает ситуацию, когда психолог, опять же постепенно, начинает привыкать к своим негативным тенденциям в развитии, и деструкции становятся частью его личности.

Вероятно, важнейшим условием профилактики профессиональных деструкций в работе психолога могло бы стать развитие представлений о своих профессиональных и жизненных перспективах. Когда у человека (и у психолога в том числе) есть оптимистичная значительная цель (мечта), то многие проблемы уходят как бы на второй план.

Профессия психолог предоставляет личности прекрасные возможности и для творческого напряжения, и для решения действительно значимых личностных и общественных проблем, и для полноценного саморазвития и самореализации психолога. Проблема лишь в том, чтобы увидеть эти возможности и воспользоваться ими.

Зонова А.Н.,
Павлова А.М.
г. Екатеринбург
РГППУ

Способы профилактики профессионального стресса

С каждым годом, по мере того как наше общество все более усложняется, расширяется техническая среда и возрастает давление на человека,